

JALAN LAPAN LAPIS MULIA

KANDUNGAN

<u>Pengenalan</u>	<u>Pekerjaan yang Betul</u>
<u>Pandangan yang Betul</u>	<u>Usaha yang Betul</u>
<u>Fikiran yang Betul</u>	<u>Kesedaran yang Betul</u>
<u>Pertuturan yang Betul</u>	<u>Tumpuan yang Betul</u>
<u>Perbuatan yang Betul</u>	<u>Rujukan</u>

Pengenalan

Seperti seorang doktor yang bijak, Buddha telah:

1. Menenal pasti penderitaan.
2. Mengesan punca penderitaan.
3. Penghapusan penderitaan.
4. Mengemukakan cara-cara penghapusan penderitaan.

Pendekatan yang saintifik ini boleh diperhatikan dalam Empat Kebenaran Yang Mulia. Dalam Kebenaran Mulia keempat dinyatakan Jalan Tengah ke arah kebahagiaan.

Jalan Tengah ini mengelakkan dua hujung keterlaluan iaitu terlampau terlibat dalam kehidupan kepuasan nafsu dan penyeksan diri. Jalan ini lebih dikenali sebagai Jalan Lapan Lapis Mulia. Ia merupakan prinsip-prinsip panduan dalam kehidupan kita. Segala nasihat dan bimbingan praktikal yang diberikan oleh Buddha dalam usaha menghapuskan konflik yang disebabkan oleh ketidakpuasan dalam kehidupan boleh didapati dalam Jalan Lapan Lapis Mulia ini. Sekiranya kita mengikut Jalan Tengah ini, maka kehidupan kita akan penuh dengan ketenteraman dan kebahagiaan.

Buddha bukanlah seorang guru yang memihak kepada penyokong kiri atau penyokong kanan. Jalan yang ditunjukkan-Nya itu satu jalan yang lurus. Buddha mengelakkan segala keterlaluan sama ada perpautan yang keterlaluan kepada kepuasan nafsu atau penyeksan diri; ajaran-Nya juga mengelakkan daripada kepercayaan bahawa segala dalam kehidupan ini telah ditakdirkan (*fatalism*). Ajaran-Nya bukanlah semata-mata membuat spekulasi mengenai sesuatu falsafah atau pemikiran secara rasional sahaja. Seseorang perlu mengaplikasikan setiap faktor jalan yang ditunjukkan itu ke dalam kehidupannya. Lebih-lebih lagi, jalan-jalan itu penting dalam mencapai matlamat kehidupan pembebasan daripada pencemaran manusia.

Seseorang yang mengamalkan Jalan Tengah ini bukan disebabkan ketakutan kepada agen '*supernatural*'. Sebaliknya ia memilih satu disiplin yang dikehendaki dan dikenakan ke atas diri-sendiri ataupun melatih diri ke arah kesucian diri-sendiri (*self-purification*). Jalan Tengah ini ialah satu arah yang dirancang untuk memupuk celik-akal seseorang (*insight*).

Setiap Buddhis digalakkan mencorak kehidupannya mengikut Jalan Lapan Lapis Mulia yang diajar oleh Buddha. Seseorang yang dapat menyelaraskan kehidupannya mengikut Jalan Mulia ini akan bebas daripada kesengsaraan dan kesusahan dalam kehidupan sekarang dan selepas. Dia akan dapat memperkembangkan mindanya (*mind*) dengan menjunjunggi moral dan mengelakkan daripada berdosa.

Jalan Lapan Lapis Mulia ini boleh diibaratkan sebagai peta jalan. Seorang pengembara memerlukan sebuah peta untuk menunjukkan jalan ke arah destinasi. Kita memerlukan Jalan Lapan Lapis Mulia untuk menunjukkan kepada kita bagaimana mencapai Nibbana, iaitu matlamat akhir bagi seorang Buddhis. Untuk mencapai matlamat akhir ini, perlulah kita melatih dan memperkembangkan diri dalam tiga aspek, iaitu:

Sila (moral) **Samadhi** (disiplin mental) **Panna** (kebijaksanaan)

Ketiga-tiga ini mesti dikembangkan serentak tetapi intensiti dalam sesuatu aspek yang dipraktikkan mengikut tahap perkembangan kerohanian (*spiritual development*) seseorang itu. Seseorang penganut Buddha boleh bermula dengan memperkembangkan moralitinya iaitu perbuatan yang akan membawa kebaikan kepada makhluk yang lain. Ini dapat dilakukan dengan menurut Lima Peraturan dengan sepenuh hati. Selepas memperkembangkan moralitinya, mindanya (*mind*) akan menjadi lebih mudah dikawal membolehkan dia memperkembangkan kuasa penumpuannya (*concentration*). Akhirnya dengan tumpuan yang berkembang, timbullan kebijaksanaan (*wisdom*).

Dengan kebijaksanaan Buddha yang maha tinggi (*infinite wisdom*), Buddha tahu bahawa bukan semua manusia berkebolehan mencapai kematangan kerohanian serta-merta. Buddha juga tahu bahawa tidak semua orang akan menjadi sempurna (*perfect*) dalam hayat ini juga. Maka dikemukakan-Nya Jalan Lapan Lapis Mulia yang praktikal untuk perkembangan secara beransur-ansur. Sila, Samadhi dan Panna boleh diperkembangkan dalam banyak kewujudan tetapi usaha yang bersungguh-sungguh diperlukan. Jalan ini akhirnya akan menuju ke arah pencapaian ketenteraman yang mutlak di mana tiada ketidakpuasan (*dukkha*) lagi.

Jalan Lapan Lapis Mulia ini ialah :

Sila	Pertuturan yang Betul Perbuatan yang Betul Pekerjaan yang Betul	Moraliti
Samadhi	Usaha yang Betul Kesedaran yang Betul Tumpuan yang Betul	Disiplin Mental
Panna	Pandangan yang Betul Fikiran yang Betul	Kebijaksanaan

1. PANDANGAN YANG BETUL (SAMMA-DITTHI)

Dalam masyarakat yang serba moden ini, manusia mudah terpengaruh oleh pelbagai jenis idea, pendapat, pandangan yang baik dan buruk. Manusia senang terkeliru dengan tayangan filem, video, televisyen, radio, gambar-gambar menarik dan novel-novel tertentu yang menyebabkan ia terbabas dari jalan yang benar dan pandangan yang betul. Maka Pandangan yang Betul penting bagi kita untuk memahami dan mengetahui sesuatu dalam keadaannya yang sebenar, dan bukan apa yang boleh diperhatikan dalam bentuk luaran sahaja.

Dalam Buddhisma, Pandangan yang Betul ini bermaksud fahaman kepada sifat sebenar (*true nature*) sesuatu fenomena melalui pemeriksaan dan pemerhatian diri-sendiri.

Pandangan yang Betul boleh diterangkan sebagai memahami

- i. Empat Kebenaran Mulia
- ii. Kamma
- iii. Tiga Ciri Universal
- iv. Hukum Pratitya Samutpada (Law Of Dependent Origination)

i. Pandangan Yang Betul Terhadap Empat Kebenaran Mulia

Ini boleh diterangkan sebagai mempunyai pengetahuan dalam Empat Kebenaran Mulia. Kefahaman yang betul terhadap dukkha, atau ketidakpuasan segala kewujudan, timbulnya dukkha, penghapusan dan jalan atau cara-cara penghapusan dukkha.

ii. Pandangan Yang Betul Terhadap Sifat 'Wholesome Kamma' Dan 'Unwholesome Kamma'

Seseorang perlu mengetahui bagaimana kamma diperlakukan melalui jasad (*body*), pertuturan dan minda (*mind*). Melalui kefahaman terhadap kamma, seseorang mengelakkan diri daripada berdosa dan sebaliknya melakukan perbuatan yang baik. Menerusi Pandangan yang Betul terhadap kamma, seseorang dapat melihat punca dan akibat (*cause and effect*), timbul dan hapusnya segala benda yang bersyarat (*conditioned things*). Buddha adalah analitikal dalam menganalisa semua objek yang bersyarat (*conditioned things*) sehingga komponen-komponen dan elemen-elemen asasnya.

Kebenaran Dhamma hanya boleh diperoleh dengan Pandangan yang Betul, bukan setakat kepercayaan membuta (*blind faith*), pandangan yang salah spekulasi ataupun falsafah yang abstrak sahaja. Seseorang yang mempunyai Pandangan yang Betul memahami akan perbezaan dan ketidakadilan, ketidakadilan dalam kehidupannya sekarang disebabkan oleh perbuatan yang baik dan buruknya dalam kehidupan sekarang dan sebelum ini.

Dengan itu fikiran, perbuatan dan tabiat seseorang itu akan dapat diperbaiki untuk mencorakkan kehidupannya sekarang. Selain itu, seseorang akan dapat memahami kedudukannya dalam dunia (*universe*) sejagat yang penuh dengan misteri dan dia akan berusaha untuk memperkembangkan kerohanian dan moralnya.

iii. Pandangan Yang Betul Terhadap Tiga Ciri Universal

Ini membawa maksud bahawa semua benda yang dibentuk adalah tidak berkekalan, (tertakluk kepada pereputan dan perubahan), mempunyai sifat ketidakpuasan dan 'tiada aku' (iaitu Anicca, Dukkha dan Anatta)

o Anicca

Bunga berkembang,

Segar dan harum,

Tidak lama kemudian,

Ia layu, hilang kesegaran,

Hilang keharuman,

dan

Kelopak berguguran.

Setiap benda tidak berkekalan - ia sentiasa tertakluk kepada pereputan dan perubahan. Begitu juga badan fizikal kita yang sentiasa berubah-ubah. Sekiranya kita mempunyai gambar foto yang diambil pada masa yang berlainan maka dengan jelasnya ia menunjukkan bahawa kita sentiasa mengalami perubahan. Selain itu, fikiran kita juga sentiasa berubah. Cuba kita duduk, tenangkan fikiran tanpa berfikir. Seribu satu macam fikiran akan timbul.

Dalam sains kita telah mempelajari bahawa benda-benda yang nampaknya tidak berubah seperti lautan, benua, matahari, atau cakerawala, sentiasa berubah. Keadaan tidak kekal ini ialah ciri universal yang disebut Anicca dalam Pali.

Selain itu, Buddha telah menganalisis manusia kepada lima agrigat yang sentiasa berubah. Tiada sesuatu yang kekal abadi dalam fluks kombinasi lima agrigat ini. Perubahan atau ketidakkekalan adalah satu ciri yang ada dalam kewujudan sesuatu fenomena. Kita tidak boleh mengatakan sesuatu yang bernyawa atau tidak bernyawa itu "ini kekal selama-lamanya" kerana semasa kita bercakap, sesuatu benda itu sedang mengalami perubahan. Pembentukan agrigat-agrigat ini adalah disyaratkan (*conditioned*), maka dalam setiap masa ia tertakluk kepada hukum punca dan akibat (*cause and effect*).

Seperti kesedaran minda dan faktor-faktor minda kita yang mengalami perubahan, badan fizikal kita juga berubah-ubah dari semasa ke semasa dalam satu kadar yang lebih perlahan. Seseorang yang dapat melihat ketidakkekalan ini dikatakan berpandangan yang Betul.

Pemahaman ciri-ciri ketidakkekalan ini amat penting. Ia menjalin perhubungan baik kita dengan orang lain. Umpamanya apabila seseorang itu memarahi kita, kita harus sedar dia tidak senang hati pada saat itu. Tetapi keadaan ini tidak kekal. Jadi kita patut bertoleransi dengannya. Dengan pemahaman ciri-ciri ini juga, ia menunjukkan bahawa zaman muda-mudi, kesihatan badan, kemewahan kebendaan bahkan hidup itu adalah tidak kekal. Oleh itu, selagi

kita masih muda dan cergas, patutlah kita menggunakan keadaan ini dengan sebaik-baiknya. Kita harus berusaha untuk mencapai kebahagiaan dan seterusnya mencapai Pencerahan.

- o Dukkha

Dukkha adalah satu ciri universal juga. Dengan memahaminya, seseorang dapat menghadapi kesengsaraan sebagai satu hakikat dalam hidup dan seterusnya berusaha mengatasi kesengsaraan dengan mengikuti ajaran Buddha.

- o Anatta

Selalunya orang menganggap bahawa terdapat satu 'aku' di dalam kita. 'Aku' itu adalah seperti satu roh yang kekal, benar dan unggul. Buddha telah mengatakan bahawa tiada satu benda yang kekal (Anicca). Semua benda tertakluk kepada perubahan. Ini termasuklah kita sendiri. Jadi tiada satu roh yang kekal yang boleh kita anggapkan sebagai 'aku'. Sebenarnya apa yang dikatakan sebagai *entity* 'aku' dalam ayat "aku pergi.....wat" ialah satu nama atau panggilan untuk satu kumpulan benda fizikal dan mental yang wujud dalam satu tubuh badan.

Mungkin kita boleh menggunakan Proton Saga sebagai contoh. Sebenarnya apa yang dikatakan sebagai Proton Saga ialah satu himpunan benda seperti skru, tayar, enjin, kusyen, kaca dan sebagainya. Sekiranya dipisah-pisahkan, kita tidak dapat mencari sesuatu benda yang terpisah itu yang boleh dianggap sebagai Proton Saga.

Hal yang sama adalah terjadi pada kita sebagai manusia. Anggapan bahawa terdapatnya satu 'aku' dalam diri kita sebenarnya merupakan satu tanggapan yang palsu. Ini akan menyebabkan seseorang cuba mempertahankan dengan habis-habisan sesuatu yang dianggap sebagai kepunyaannya seperti pendapatnya, hak miliknya dan lain-lain. Sebaliknya, kalau seseorang itu memahami dan sedar bahawa 'aku' sebenarnya hanya merupakan satu nama panggilan himpunan untuk unsur-unsur fizikal dan mental yang selalu berubah, maka ia tidak akan berpaut kepada kesemuanya. Apa yang patut kita lakukan ialah berusaha supaya berkembang untuk menyempurnakan diri-sendiri. Jadi kita harus mencuba bermurah hati dan berbelas kasihan terhadap semua makhluk dan tidak bersifat sombong.

Anda mungkin tanya, "Jika tiada 'aku', siapakah yang menerima akibat perbuatan salahnya (kammanya)?" Buddha pernah menerangkan, "Adalah salah dikatakan melaku sesuatu perbuatan itu adalah seperti orang yang menerima/mengalami balasannya. Adalah satu kesalahan juga jika kita mengatakan dua orang yang berlainan bagi pelaku dan penerima balasannya sebab kita mengenalpasti dan tidak membezakan pelaku dan penerima balasan itu."

Kita telah lihat tadi kehidupan itu satu aliran proses atau tenaga fizikal dan mental yang sentiasa timbul dan hapus dari semasa ke semasa. Tidaklah mungkin pelaku itu sendiri mengalami balasannya kerana dia sedang berubah dari semasa ke semasa; tetapi kita juga tidak boleh menafikan dalam penerusan gejala yang berlaku ini (*events*), pengalaman tidak hilang, ia berterusan juga. Seorang kanak-kanak adalah tidak sama dengan seorang pemuda apabila dia membesar, seorang pemuda adalah tidak sama dengan seorang dewasa, mereka bukanlah tidak sama tetapi juga bukanlah manusia yang berbeza sama sekali. Cuma di sini satu pengaliran proses mental dan fizikal yang berterusan. Seperti yang dinyatakan:

No doer of the deed is there,

No one who experiences its result,

Bare phenomena flows on,

This alone is the right view.

Apa yang dimaksudkan di sini ialah tiada satu identiti 'aku' yang kekal dalam konsep 'Roh' tetapi cuma proses psiko-fizikal.

i. Pandangan Yang Betul Terhadap Hukum Pratitya Samutpada (*Law of Dependent Origination*)

Hukum ini akan diterangkan dalam bahagian kursus yang lain.

Kita sentiasa gagal 'melihat' sifat sebenar alam dan fenomena yang berlaku, dengan ini pandangan kita mudah kabur dan terkeliru. Disebabkan oleh idea yang sudah tetap dalam akal fikiran kita (*Preconceived notions*), tamak haloba, kedegilan, suka dan benci, kita gagal 'melihat' organ deria dan objek-objek deria (*Sense objects*) dalam sifat masing-masing secara objektif. Kita terikut-ikut dan mengejar kekerliruan yang ditimbulkan. Maka adalah penting bagi kita supaya memperoleh satu Pandangan yang Betul.

2. Fikiran yang Betul (*samma-samkappa*)

Fikiran yang Betul adalah faktor yang kedua dalam Jalan Tengah atau Jalan Lapan Lapis Mulia. Ia merupakan perkembangan dari Pandangan yang Betul. Kedua-dua ini membentuk bahagian Kebijakan (*wisdom*) dalam Jalan Lapan Lapis Mulia.

Fikiran yang Betul adalah penting, kerana sesuatu yang dipertuturkan atau dilakukan seseorang itu berdasarkan fikirannya. Sama ada sesuatu pertuturan/perlakuan itu baik, senonoh atau buruk bergantung kepada fikiran kita. Fikiran juga berfungsi lebih cepat daripada yang lain dan pengaruhnya kepada kita dan dunia luar adalah begitu besar sekali.

Fikiran yang Betul membawa maksud keadaan mental yang sentiasa menghapuskan idea atau pendapat yang salah dan memperkembangkan faktor-faktor moral lain yang boleh membawa ke Nibbana. Dalam perkataan yang lain, Fikiran yang Betul menghapuskan fikiran yang berdosa dan memperkembangkan fikiran yang suci.

Terdapat kesemuanya tiga aspek dalam Fikiran yang Betul:

- i. Memelihara satu sikap meninggalkan kehidupan duniawi dan bukan terlalu berpaut kepada keseronokan keduniaan.
- ii. Memelihara cinta murni (*loving-kindness*) - mempunyai niat yang baik dan murah hati.
- iii. Bertindak dengan fikiran yang tidak cuba mencederakan makhluk lain atau sebaliknya berbelas kasihan kepada semua makhluk yang dalam kesusahan.

Ketiga-tiga ini adalah berlawanan dengan fikiran yang penuh dengan nafsu, niat jahat dan kezaliman tanpa pertimbangan.

i. Memelihara Satu Sikap Meninggalkan Kehidupan Duniawi Dan Bukan Terlalu Berpaut Dengan Keseronokan Keduniaan

Melalui pintu-pintu deria kita, sesuatu rangsangan yang timbul bersama-sama dengan nafsu, kebencian dan fikiran yang berniat jahat akan mendatangkan kekeliruan 'delusion'. Apabila seseorang dikelirukan (*deluded*) oleh satu objek luar, perasaan '*feeling*' timbul. Dia akan bertindak dengan dua cara: terpicat atau berpaut dengan perasaan seronok yang ditimbulkan; menolak perasaan tidak seronok yang timbul.

Selagi kita dipengaruhi oleh daya menarik atau menolak ini, hidup kita akan sentiasa menghadapi kesusahan. Tetapi kecemasan ini (tamak haloba, kebencian dan niat jahat) dapat dikawal (jika tidak dapat dihapuskan), kita tidak akan mudah terpengaruh dengan perubahan yang berlaku.

Memang benar seseorang tidak dapat lari daripada kesusahan selagi dia hidup di dalam dunia ini, tetapi dengan memelihara sikap meninggalkan duniawi ini, seseorang itu dapat memperkembangkan mindanya dan dapat mengawal diri sehingga tidak dilandai kesedihan, kepiluan apabila sesuatu perubahan berlaku.

Buddha tidak mengemukakan Empat Kebenaran Mulia kepada sesiapa sahaja yang beliau temui. Apabila mendapati minda seseorang sudah bersedia dan matang, cuma beliau akan mengemukakan Empat Kebenaran Mulia kepadanya. Dan memang kebenaran yang tertinggi hanya boleh difahami apabila seseorang dapat mengetepikan fikiran terhadap nafsu deria (perpautan kepada nafsu). Dari sini bolehlah kita lihat bahawa Pemikiran yang Betul dan Pandangan yang Betul adalah saling bergantung dan bersama-sama membawa kepada Kebijaksanaan.

Terdapatnya dua jenis kebahagiaan dalam kehidupan seseorang Buddhis biasa dan Buddhis yang berusaha untuk matlamat tertinggi : melibatkan diri dalam keseronokan deria dan satu lagi meninggalkan hidup duniawi. Buddha mengatakan kebahagiaan yang kedua lebih superior. Meninggalkan hidup duniawi boleh diwujudkan dalam minda (*mind*) dan ia bukan satu pelarian hidup (*escapism*). Secara ideanya, mereka yang meninggalkan hidup duniawi ini mengambil sedikit yang mungkin tetapi memberikan yang lebih kepada masyarakat. Memang benar kehidupan bhikkhu yang meninggalkan kehidupan duniawi ini adalah lebih sesuai untuk mempraktikkan meditasi.

Akan tetapi, perlu diperhatikan di sini bahawa pencapaian mental adalah bergantung kepada usaha minda sama ada Buddhis biasa atau bhikkhu. Kesucian sempurna tidak datang cuma melalui cara meninggalkan hidup duniawi sahaja.

ii. Memelihara Cinta Murni (*Loving-kindness*)

Mempunyai hati yang baik atau murah hati. Ini merujuk kepada Metta (*loving-kindness*) iaitu satu keadaan minda yang bersesuaian bagi kehidupan yang mulia. Metta dapat menghapuskan ketidakharmonian dan fikiran yang cuma mementingkan diri-sendiri.

Cinta murni membawa kepada kesatuan, kasih sayang dan persaudaraan. Metta perlu dipupuk tanpa mengira kaum, kasta, warna kulit, komuniti, kebudayaan timur atau barat. Oleh itu Metta adalah keadaan yang tak terhingga. Ia menyelubungi keseluruhan makhluk tanpa memilih kasih, tanpa mengira kedudukan, kualiti, peringkat, kuasa, nilai dan lain-lain.

Dengan ini Metta memberikan keselamatan kepada semua makhluk yang hidup. Manusia sentiasa cuba memperkembangkan fikiran yang betul dan Metta merupakan satu kecenderungan baik untuk dipraktikkan. Dalam perkembangan mental, Metta juga sesuai dipraktikkan untuk memperolehi

ketenteraman. Ia merupakan satu daya aktif, kasih sayang universal - satu harapan ke arah kebahagiaan semua makhluk tanpa perbezaan dan diskriminasi.

Akan tetapi, perasaan cinta yang berdasarkan perpautan nafsu tidak boleh dianggap sebagai Metta. Ini disebabkan Metta mempunyai ciri-ciri yang tidak berpaut kepada sebarang makhluk dan ia lebih senang dipupuk atau dipelihara jika minda seseorang adalah kurang cenderung terhadap perpautan kepada nafsu.

iii. Karuna - Bertindak Dengan Fikiran Yang Tidak Cuba Mencederakan Makhluk Lain Atau Berbelas Kasihan Kepada Semua Makhluk

Karuna merupakan kualiti yang menyebabkan hati seseorang yang baik itu bergegar apabila melihat kesengsaraan makhluk lain. Seperti Metta juga, Karuna tidak mendiskriminasikan sesiapa ataupun makhluk apakah yang sedang menderita.

Karuna tidak dapat dipupuk atau dipelihara oleh seseorang yang fikirannya penuh dengan kepentingan diri sahaja. Karuna memerlukan semangat sanggup mengorbankan diri dengan fikiran simpati yang suci. Ia memerlukan juga keinginan untuk menolong dan berkhidmat untuk yang lain tanpa motif demi kepentingan diri-sendiri. Kualiti-kualiti suci Bodhisatta semasa pemupukan untuk Pencerahan adalah dimulakan atau berasaskan belas kasihan (karuna).

Karuna mesti disertakan dengan Pandangan yang Betul dan juga sebaliknya. Seseorang perlu berhati-hati supaya tidak mengelirukan Karuna dengan kesedihan. Misalnya apabila hilangnya seorang ahli keluarga, air mata kita mengalir, ini bukan belas kasihan (karuna). Kalau dianalisis dengan teliti, kita akan mendapati kesedihan itu adalah manifestasi fikiran kasih sayang diri kita sahaja.

Kenapa kita berasa sedih?

Mungkin si mati itu kesayangan kita dan sekarang tiada lagi, kita berasa kebahagiaan dan segala-gala yang boleh diperolehi bersama-sama simati itu tiada lagi. Di sini bolehlah kita perhatikan bahawa kesedihan itu cuma mengelilingi 'AKU', 'SAYA PUNYA'. Kepentingan dirilah yang bertanggungjawab untuk kesemua kesedihan ini.

Kenapa kita tidak berasa sedih apabila orang lain yang 'Bukan AKU', 'Bukan AKU PUNYA' mati di depan mata kita?

Bukankah ini disebabkan kita tidak bernesraan dengan dia, si mati itu 'Bukan Aku Punya', kita tidak akan hilang apa-apa dan kita tidak akan kehilangan keseronokan dan kebahagiaan yang kita nikmati? Seseorang yang mempunyai perkembangan mental yang tinggi dapat mengawal perasaannya dan cuba melihat situasi itu dalam muka yang sebenarnya.

Karuna (bukan kesedihan) mendesak seseorang itu mengambil tindakan untuk memberi pertolongan kepada mereka yang berada dalam kesengsaraan. Sebenarnya ini memerlukan banyak tenaga dan kesabaran. Seseorang yang berkaruna tidak akan mengeksploitasikan situasi ini untuk keuntungan diri-sendiri dan tidak mengharapkan sebarang balasan.

Misalnya, pemberian makanan kepada seorang yang lapar tanpa memikirkan balasan baik dalam syurga. Selepas simalang itu kenyang, simalang akan menjadi gembira dan kita turut

gembira. Tindakan atau perbuatan sebegini membawa kepada mudita ataupun kegembiraan simpatetik (*sympathetic joy*).

Konsep Karuna dalam Buddhisma tidak terhad kepada manusia sahaja tetapi diluaskan kepada semua makhluk termasuk makhluk halus yang berada di bawah kaki kita. Tiada diskriminasi ke atas manusia, haiwan, serangga, tinggi atau rendah, kaya atau miskin, cerdik atau bodoh, hitam atau putih, Kristian, Hindu, Yahudi (*Jew*), Muslim atau Buddha.

Kesimpulannya, tiga aspek penting dalam Fikiran yang Betul bersama-sama dengan Pandangan yang Betul adalah faktor-faktor kebijaksanaan yang boleh membimbing kita dalam kelakuan moral.

3. Pertuturan yang Betul (*samma-vaca*)

Sila ataupun kelakuan moral (*moral conduct*) yang diajar oleh Buddha dapat mengawal pertuturan dan perbuatan fizikal seseorang. Tetapi Sila bukanlah titik penghabisan, ia adalah satu kaedah yang boleh digunakan untuk mencapai samadhi atau penumpuan. Samadhi pula merupakan cara untuk memperolehi panna, kebijaksanaan sebenar yang boleh membawa kepada pembebasan minda - matlamat akhir ajaran Buddha.

Pertuturan dalam erti kata yang lain adalah menghormati kebenaran dan menghormati kebajikan orang lain. Ini bermaksud kita mengelakkan diri daripada berbohong, menyebarkan khabar-khabar angin, mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan orang lain dan bercakap sia-sia.

Biasanya kita pandang ringan terhadap kuasa pertuturan dan kurang mengawal fakulti pertuturan kita. Kebanyakan masalah dan salah faham mungkin dapat dielak jika kita berfikir sebelum bertutur dan bertutur dengan jujur serta bersopan-santun.

Sebaliknya lidah yang tidak 'dijinakkan' boleh mendatangkan pertelingkahan dalam keluarga, lebih-lebih lagi peperangan antara negara. Pernah kita berasa sakit kerana percakapan tajam seseorang itu, begitu juga kita pernah digalakkan dengan kata-kata yang manggak. Adakalanya kata-kata yang menyakitkan boleh mendatangkan penderitaan yang lebih buruk daripada senjata. Sebaliknya pula, pertuturan yang betul mungkin dapat mengubah fikiran dan minda seseorang penjenayah.

Maka untuk hidup dalam satu masyarakat yang harmoni, perlulah kita mengawal, memelihara dan menggunakan pertuturan secara positif. Cuba kita mengatakan pertuturan yang benar, membawa keharmonian, sopan dan bermakna.

Dalam konteks Pertuturan yang Betul, kita elakkan diri daripada :

- i. Bercakap bohong (*false speech*)
 - ii. Menyebarkan khabar angin yang boleh memecahbelahkan persaudaraan ataupun menyebarkan satu kenyataan palsu yang boleh merosakkan kehormatan orang lain (*slander*).
 - iii. Pertuturan yang menyakitkan (*harsh word*).
 - iv. Bercakap sia-sia yang tidak bermanfaat (*gossip*). Biasanya pertuturan begini menghiburkan diri-sendiri dan merosakkan imej orang lain.
-

4. Perbuatan yang Betul (samma-KammaNta)

Kelakuan moral yang berikut ini ialah Perbuatan yang Betul. Ini termasuklah menghormati/menghargai nyawa orang lain, menghormati hak milik orang lain dan menghormati perhubungan peribadi.

Ini sepadan dengan tiga peraturan pertama dalam Lima Peraturan yang dipraktikkan oleh Buddhis iaitu menghindarkan diri daripada membunuh, mencuri dan berzina.

Perbuatan yang Betul mengikut Jalan Lapan Lapis Mulia ini penting kerana ia memberikan keselamatan, kedamaian dan menghapuskan kebimbangan pihak yang lain. Kesemua Perbuatan yang Betul adalah berdasarkan Metta dan Karuna (cinta murni dan belas kasihan). Kelakuan atau perbuatan mencorakkan peribadi kita. Tiada sesiapa yang boleh memberikan kita keperibadian yang baik, setiap individu perlu membentuk peribadinya dengan fikiran, perhatian, usaha, kesedaran dan tumpuan masing-masing.

"Mengelakkan diri daripada" adalah berdasarkan nilai-nilai kebajikannya. Ia bukan satu perintah yang diberikan Buddha. Penerimaan dan amalannya bergantung kepada Buddhis atau bhikkhu secara sudi.

- i. Menghormati/menghargai nyawa

Setiap makhluk walau sekecil saiz makhluk itu menghargai nyawa masing-masing, takut kepada dendaan, takut kepada kematian. Kita sepatutnya mengelakkan daripada mengambil nyawa yang kita sendiri tidak boleh berikan itu dan cuba elakkan diri daripada mencederakan makhluk lain.

Seperti yang dikatakan:

*All fear punishment,
Life is dear to all,
Comparing one with others,
Kill not nor cause to perish.
As I am so are they,
As they are so am I,
Comparing one with others,
Neither slay nor cause to kill.*

Mereka yang membunuh biasanya menderita dalam hayat ini dan mungkin berakhir dengan sesuatu yang dahsyat. Setelah hayat ini pula, kamma yang disebabkan oleh perbuatan yang kejam akan menyebabkan mereka sentiasa dalam kesedihan. Kalau mereka dilahirkan dalam keluarga yang kaya, berkuasa dengan kecantikan pun, hayatnya mungkin pendek.

ii. Menghormati hak milik orang lain

Mengelakkan diri daripada perbuatan mencuri dan sebaliknya hidup secara jujur. Mengambil apa yang dimiliki orang lain tanpa kebenaran adalah seperti mengambil kebahagiaan orang lain. Tiada sesiapa yang ingin dirompak/dicuri. Perbuatan merompak pula boleh melibatkan kekerasan, kezaliman dan juga pembunuhan.

iii. Menghormati perhubungan peribadi (*personal relationship*)

Perbuatan yang Betul adalah mengelakkan diri daripada perhubungan seks yang tidak wajar. Kawalan ke atas diri adalah lebih diperlukan daripada cuma bacaan melalui buku-buku sahaja. Nafsu seks merupakan *impulse* yang paling kuat dalam manusia. Seseorang yang menjadi hamba kepada nafsu ini walau betapa berkuasapun, ia akan jatuh dari paras yang tertinggi ke paras yang rendah. Akan tetapi, Buddha tidak melarang perhubungan seks di kalangan Buddhis biasa. Beliau memberi amaran mengenai apa yang salah dalam memenuhi nafsu ini, misalnya berzina.

Selain itu, Buddha juga mencadangkan Buddhis mengikut Lapan Peraturan pada masa 'retreat' dengan tumpuan yang lebih diberikan kepada peraturan yang ketika ini. Dari segi positif, Peraturan yang Betul (menghormati perhubungan peribadi) penting dalam memelihara kasih sayang dan saling percaya/amanah di antara manusia (khususnya suami-isteri) dan membolehkan kita hidup dengan bahagia dalam masyarakat ini.

5. Pekerjaan yang Betul (*samma-ajiva*)

Pekerjaan yang Betul bermaksud mencari nafkah tanpa mendatangkan keburukan kepada makhluk yang lain. Jikalau seseorang atau sesuatu komuniti menyerah diri kepada kuasa dosa dengan mempergunakan orang lain, ketenteraman dan keharmonian dalam masyarakat itu akan terancam. Pekerjaan yang Betul bertujuan membawa perubahan kepada seluruh kewujudan secara kolektif, pembentukan satu masyarakat yang *ideal*.

Buddha telah menyatakan lima jenis pekerjaan yang tidak harus dilakukan iaitu :

- i. Memperdagangkan senjata
- ii. Menyembelih binatang
- iii. Menjual hamba abdi
- iv. Menjual minuman keras
- v. Menjual racun

i. Elakkan Daripada Memperdagang Senjata

Ini bermaksud membuat, menjual atau terlibat dalam senjata-senjata seperti pedang, lembing, panah dan lain-lain. Dalam konteks dunia yang serba moden ini, Pekerjaan yang Betul bererti mengelakkan diri daripada membuat atau menjual senjata api, bom atau bom atom yang dapat mengambil lebih banyak nyawa.

ii. Elakkan Daripada Menjual Hamba Abdi

Buddhis dinasihatkan supaya mengelakkan daripada memperolehi keuntungan dengan cara memperdagangkan manusia.

iii. Elakkan Daripada Menyembelih Binatang

Bagaimanakah keadaan mental seseorang yang bekerja di tempat menyembelih, di mana seseorang itu terpaksa menyembelih banyak binatang setiap hari dan tahun demi tahun? Keadaan mental seseorang itu akan menyebabkan dia menghadapi masalah atau kesusahan dalam menjalankan meditasi.

iv. Elakkan Daripada Pekerjaan Menjual Minuman Keras

Pekerjaan ini tidak digalakkan kerana ia membawa kesan buruk kepada minda, melemahkan kesedaran dan semangat bertanggungjawab orang lain.

v. Elakkan Daripada Pekerjaan Menjual Racun

Pada masa Buddha, seseorang dapat menghapuskan musuhnya dengan mendapatkan racun dan memasukkan racun ke dalam makanan musuhnya.

Kesimpulannya, pilihlah apa-apa jenis pekerjaan asalkan ia tidak mengakibatkan kesengsaraan kepada makhluk lain.

6. Usaha yang Betul (*samma-vayama*)

Manusia sekarang mudah menjadi terburu-buru dan menjadi tegang. Ekspresi, percakapan dan pergerakan mereka jarang menunjukkan ketenteraman. Jika kita berdiri di satu sudut di jalan raya yang sibuk dan perhatikan air muka manusia yang lalu-lalang, kita akan dapati kebanyakan daripada mereka nampaknya gelisah dan tidak tenteram.

Apabila dunia luar adalah sibuk, 'dunia dalaman' seseorang turut cenderung menjadi gelisah dan hilang ketenteraman. Seseorang itu cuba mencari kebahagiaan di dunia luar, akan tetapi tamaddun moden di dunia luar ini tidak memberikan kebahagiaan yang sebenar walaupun kemajuan sains dan teknologi seolah-olah telah menukarkan dunia ini kepada syurga. Manusia masih tidak dapat mengawal mindanya meskipun terdapat kemajuan dalam sains dan teknologi.

Usaha yang Betul dalam Buddhisma membawa implikasi tenaga mental dan bukan kekuatan fizikal. Penganut-penganut Buddha sepatutnya tidak putus asa atau memberhentikan usahanya. Dengan Usaha yang Betul juga kita dapat memelihara satu sikap yang positif dan bersungguh-sungguh dalam segala yang kita lakukan sama ada kerjaya, pelajaran ataupun mempraktikkan Dhamma. Dengan daya bersungguh-sungguh dan azam yang kuat ini, barulah kita boleh memperolehi kejayaan.

Terdapat kesemuanya empat aspek dalam Usaha yang Betul:

- i. Menghalang timbulnya fikiran yang tidak suci.
- ii. Menghapuskan fikiran tidak suci yang telah timbul.
- iii. Memupuk fikiran suci yang belum timbul.
- iv. Mengekalkan dan mengembangkan fikiran suci yang telah timbul.

Inilah usaha-usaha yang patut kita lakukan dalam kehidupan.

i. Menghalang Timbulnya Fikiran Yang Tidak Suci

Fikiran yang tidak suci termasuk tamak haloba, kebencian dan kejahilan (*delusion*). Seseorang itu berusaha memupuk tenaga dan memperkuat mindanya. Sebarang fikiran tidak suci dan berdosa yang timbul disebabkan rangsangan luar (melalui penglihatan, pendengaran, menghidu, merasa dan perasaan jasad) akan dapat dikawal oleh seseorang dengan usaha yang bersungguh-sungguh.

ii. Menghapuskan Fikiran Tidak Suci Yang Telah Timbul

Berazam kuat untuk menghapuskan fikiran tidak suci dan berdosa yang telah timbul. Seseorang itu berusaha menolak dan menghilangkan fikiran yang negatif.

iii. Memupuk fikiran suci yang belum timbul

Seseorang itu bersungguh-sungguh memperkuat mindanya. Usaha diberikan dalam memperkembangkan faktor-faktor Pencerahan seperti kesedaran, pengkajian Dhamma, ketenteraman, tumpuan dan kegembiraan.

iv. Mengekalkan Dan Mengembangkan Fikiran Suci Yang Telah Timbul

Mengekalkan objek yang bersesuaian untuk penumpuan.

Tujuan Usaha yang Betul ini ialah untuk menjalankan meditasi. Keempat-empat usaha ini diperlukan untuk penumpuan minda. Usaha yang Betul, Kesedaran yang Betul dan Tumpuan yang Betul adalah saling bergantung dalam kumpulan samadhi ini.

[\[tajuk\]](#)

7. Kesedaran yang Betul (*samma-sati*)

Kesedaran yang Betul amat diperlukan dalam kehidupan kita setiap hari. Kesedaran yang Betul bermaksud sentiasa sedar akan segala yang kita lakukan pada setiap masa, sama ada daripada segi kelakuan, pertuturan ataupun fikiran.

Kita mesti selalu sedar dan membuat pemerhatian terhadap perkara-perkara yang berlaku di sekeliling kita. Jangan menjadi seorang pelalai yang tidak mengawal perbuatan, pertuturan dan fikiran yang dipenuhi dengan sifat tamak, kekusaran dan kejahilan.

Minda merupakan sesuatu yang amat mengagumkan. Kalau kita dibandingkan dengan magnet, minda kita adalah semacam daya magnet yang tidak dapat dilihat atau disentuh tetapi ia mempunyai kuasa yang menakjubkan. Kesedaran yang Betul mengawal seseorang daripada terbabas daripada jalan yang betul dan sebaliknya menggalakkan seseorang itu untuk melakukan apa yang betul. Kesedaran yang Betul (sepenuh dan jelas) akan membawa kepada kesempurnaan meditasi. Adalah melalui kesedaran pada setiap masa kita dapat mencapai kemajuan mental.

Kesedaran yang Betul ialah faktor mental yang mempertajamkan lagi daya pemerhatian kita dan menolong kita dalam memperolehi Fikiran dan Pandangan yang Betul. Kesedaran yang Betul boleh dikembangkan dengan sentiasa memberi perhatian kepada empat aspek tertentu iaitu:

i. Kesedaran Ke Atas Jasad Kita (misalnya pernafasan, gaya dan pergerakan badan)

Biasanya tiada sesiapa yang cuba memberi perhatian kepada pernafasannya. Tetapi dalam mempraktikkan kesedaran pada pernafasan, kita sentiasa memerhatikan pernafasan. Ini bertujuan menambah dan memupuk kuasa tumpuan kita dan memperoleh ketenteraman jasad dan minda.

ii. Kesedaran ke atas perasaan (*feeling*)

Ini dilakukan dengan menganalisa perasaan kita, sama ada perasaan yang menyeronokkan atau tidak. Biasanya seseorang yang dalam kepiluan terpaksa melayan perasaan yang tidak menyeronokkan, mereka tidak suka pada perasaan ini. Sebaliknya mereka suka pada perasaan yang menyeronokkan. Latihan kesedaran mental ini menolong seseorang mengalami pelbagai jenis perasaan yang timbul tanpa berpaut padanya atau menjadi hamba kepadanya.

iii. Kesedaran ke atas minda kita

Kesedaran ke atas minda berkaitan dengan menyedari timbulnya fikiran yang tidak suci (tamak, marah, kejahilan). Melalui kesedaran ini, kita faham akan fungsi minda, bagaimana ia boleh digunakan untuk sesuatu yang berfaedah. Kesedaran ini juga menyebabkan kita belajar cara-cara untuk mengawal minda kita dan bukan tergodanya.

iv. Kesedaran ke atas objek-objek mental

Ini berkenaan dengan keperluan yang terdapat dalam kamma, ajaran Buddha.

Kesedaran yang Betul adalah penting dan diperlukan dalam kehidupan harian kita. Kita bertindak dalam kesedaran sepenuh terhadap tindakan, perasaan dengan alam sekitar. Minda kita mesti sentiasa jelas dan tidak dikaburkan.

8. Tumpuan yang Betul

Tumpuan yang Betul merupakan proses melatih fikiran melalui meditasi. Meditasi dalam konteks ini bererti melatih fikiran menumpu kepada sesuatu objek. Objek itu boleh merupakan satu benda yang wujud seperti bunga atau konsep seperti kasih sayang (metta). Latihan meditasi membantu seseorang memperolehi fikiran yang tenteram dan tertumpu.

Meditasi amat berfaedah sekiranya kita melakukannya tiap-tiap hari sungguhpun hanya selama beberapa minit sahaja. Tetapi adalah penting kita mempunyai guru meditasi yang berkeelayakan untuk membimbing kita pada peringkat permulaan.

Meditasi boleh dipraktikkan dalam dua bentuk atau sistem:

- i. Tumpuan minda atau samadhi
- ii. Celik akal (*insight*) atau vipassana

(i) Samadhi berfungsi mententeramkan minda. Ini bererti penyatuan minda (*one-pointedness*) yang boleh dicapai dengan memfokuskan minda pada satu-satu objek.

Ketenteraman atau ketenangan minda bukan satu kelemahan. Sikap ketenteraman pada setiap masa menunjukkan seseorang itu berkebudayaan. Tidaklah susah bagi seseorang untuk bertenang pada masa biasa, tetapi adalah susah dikekalkan apabila sesuatu masalah timbul.

(ii) Vipassana bererti melihat melebihi cara biasa. Ini bukan 'melihat' secara permukaan ataupun melihat dari segi bentuk luaran tetapi melihat sifat sebenar sesuatu fenomena. Di sini kita dapat perhatikan tiga ciri-ciri kewujudan semua fenomena.

Dalam tumpuan yang Betul, kesemua faktor dalam kumpulan samadhi iaitu Usaha yang Betul, Kesedaran yang Betul dan Tumpuan yang Betul sama-sama berfungsi dan menyokong satu sama lain.

Kedua-dua samadhi dan vipassana bukanlah satu titik penghabisan. Ia memperkembangkan minda sehingga mencapai kebijaksanaan dan menghapuskan kejahilan.

No concentration is there for the universe,

No wisdom in one who lacks concentration,

In whom there is concentration and wisdom,

He truly is in Nibbana's neighbourhood.

Rujukan dan terjemahan dari:

1. Dhammananda K.Sri, *What Buddhist Believe*, Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia (1987).
2. Narada Maha Thera, *The Buddha And His Teachings*, Buddhist Publication Society Kandy (1980).
3. Pengenalan Kepada Buddhisme, CI HANG Charitable Trust, Petaling Jaya, Malaysia (1986).
4. Piyadassi Thera, *The Buddha's Ancient Path*, Buddhist Publication Society Kandy, Sri Lanka (1974).
5. Venerable Maha Stharia Sangharakshita, *The Buddha's Noble Eightfold Path*, Manjusuri Publishing Co., Malaysia (1987).

Punca : <http://dhamma-bm.tripod.com>

ARTIKEL INI UNTUK BUKAN-MUSLIM SAHAJA